

Gefüllte Schinkenröllchen mit Vollkornbrot

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 dünne Scheibe (Dinkel, Roggen) Vollkornbrot
- 50 g Ziegenfrischkäse
- 1 TL Kräuter
- 4 Scheiben (je ca. 15 g) luftgetrockneter Schinken
- 150 g in Streifen geschnittenes Gemüse
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 50 g Ziegenfrischkäse
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Kräuter
- 4 Scheiben luftgetrockneter Schinken
- 150 g gemischtes Gemüse

Gemüse (z.B. Paprika oder Möhren) in Streifen schneiden und portionieren. In jeweils 1 Schinkenscheibe zu kleinen Päckchen einrollen.

Frischkäse mit Kräutern und Gewürzen glattrühren und als Dip bereitstellen. Vollkornbrot (z.B. Dinkel- oder Roggenvollkorn) zu den Schinkenröllchen servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen